



Njega stopala

Jeste li pomisljali da i stopalima treba pažnja, čak i kada ih "ne osjećamo" tj. kad su zdrava i ne stvaraju poteškoće? Vrlo su važna za naš život i aktivnosti. Stoga je svakodnevna higijena stopala obavezna.

Ovaj tekst se bavi najčešćim problemima vezanim za stopala, načini-
ma njihovog uklanjanja i savjetima kako ih pravilno negovati i štiti-
ti u njihovoj zdravoj funkciji.

Problemi sa stopalima i načini liječenja:

- **Tvrda koža.** Obično nastaje kao posljedica nošenja tijesne obuće koja pritiska neki dio stopala. Koža se brani od toga zadebljanjem i grubljenjem, najčešće ispod velikog prsta na nozi i na petama. Stoga, treba nositi komotniju obuću a formirana zadebljanja izri-
bati / isturpijati nakon 10-to minutne tople kupke. Obrađeno sto-
palo, potom, dobro posušite i namažite kremom za njegu ili meh-
lemima, na bazi salicilne kiseline.
- **Plikovi i žuljevi.** Dugotrajno, naporno pješačenje ili trčanje u no-
voj, nozi još neprilagođenoj obući, formira žuljeve ili plikove (mje-
huriće ispunjene tečnošću) na stopalima. U tom slučaju treba noge
temeljito oprati vodom i sapunom, na žuljeve ili plikove staviti spe-
cijalni flaster za žuljeve, nabavljen u apoteci. Plikove ne bušite!
Tako smanjujete rizike njihove infekcije.
- **Urastanje nokta u meso prsta.** Uzrok i ovoj teškoći je opet tijesna
obuća ili nepravilno rezanje noktiju. Prevencija je komotna obuća
i ravno rezanje noktiju, s blagim turpijanjem njihovih uglova. Ako
nokat, ipak, uroni u meso, potrebna je stručna intervencija, pa je
najbolje otići ljekaru.
- **Kurje oko.** Duži pritisak obuće na neko mjesto na nozi može stvo-
riti kurje oko tj. okruglasto zadebljanje sa koničnim čepom. Ako
je naslonjeno na neki živac, pritisak može izazvati nepodnošljivu



trenutačnu bol. Liječenje se vrši specijalnim flasterom za kurje oči. Noge se temeljito operu, posuše i na kurje oko stavi ovaj flaster, pridržavajući se striktno oštampanih uputa na pakovanju flastera. Liječenje zahtijeva mnogo vremena i strpljenja.

- **Bradavice na stopalima.** One su rezultat virusnih infekcija. Kako su osjetljive na pritisak, izazivaju bol u stopalima. Prenose se hodanjem bosim nogama po plivačkim bazenima, svlačionicama, gimnastičkim salama. Prevencija je nošenje papuča ili obuće za plivanje. Apoteke raspolažu sa efikasnim sredstvima protiv bradavica. Liječenje može da potraje duže pa se moramo naoružati strpljenjem i biti uporni u liječenju.
- **Gljivice na stopalima.** Riječ je, dakle, o infekciji gljivicama. Najočitiiji simptomi su svrbež, ljuštenje i opadanje kožice između nožnih prstiju. Gljivicama godi toplina i vlaga pa su tijesne cipele odlično mjesto za njihov razvoj. Lahko se prenose direktnim kontaktom s osobe na osobu, ili indirektno, npr. korištenjem zajedničkog peškira ili čarapa. Češće su kod muškaraca. Liječenje se vrši premazivanjem kremom, želeom ili puderom za gljivice. Prevencija je identična onoj za bradavice na nozi. Ako nijedno od ovih sredstava ne eliminiše gljivice, potrebna je intervencija specijaliste za kožne bolesti.

NJEGA STOPALA

- Stopala se moraju svakodnevno prati i temeljito posušiti, naročito između prstiju.
- Najmanje jednom sedmično treba ih banjati. Pri tome, valja koristiti soli za banjanje koje čiste i omekšavaju tvrde naslage na koži stopala. Kupka ne smije biti kraća od 10 minuta. Omekšavaju i nokte na prstima pa omogućuju njihovo lakše rezanje, čak i onog na velikom prstu stopala.
- Nakon kupki, moguće je lahko turpijanje zadebljanja. Pri tome treba koristiti zrnastu turpiju ili kamen od morske pjene, a koža mora biti vlažna. Mekana stopala rijetko dobijaju plikove i neprijatne pukotine sklone infekcijama.
- Nokte treba redovno podrezivati ravnim rezom i ne odviše duboko, zapravo nakratko. Ravni uglovi nokta sprečavaju njihovo urastanje u kožu. Korisno ih je blago zaobliti turpijom da ne zapinju za čarape.
- Stopala je korisno (pre)mazati specijalnim kremama za njegu koje ih čine mekšim i vlažnijim (Bosanski mehlem). Masiranje stimulise cirkulaciju u stopalima. Dijabetičari, kao i oni sa smanjenom cirkulacijom krvi iz nekih drugih razloga, moraju biti oprezni. Obaveza im je konsultacija sa ljekarom oko načina njege njihovih stopala.



- ➔ Nosite ugodnu i komotnu kožnu obuću. Održavajte je mehkom i gipkom, i redovno provjetravajte. Izbjegavajte duboku i tijesnu obuću. Noge (stopala) se prirodno znoje kao i ostali dijelovi tijela, istina, ne podjednako i s istim intenzitetom kod svih ljudi. Pretjerano tj. neprirodno znojenje je najčešće uzrokovano tijesnom obućom i lošom higijenom stopala.



APOTEKE SARAJEVO



Ako želite saznati nešto više
o ovoj ili o drugim važnim temama za Vaše zdravlje i život,
obratite se apotekarima u našim apotekama
ili
Službi za stručno-informativne poslove i razvoj,
Sarajevo, Čekaluša 38, tel.: ++387 33 45 55 51 i 20 79 66